

<<每天10分钟轻松缓解腰酸背痛>>

图书基本信息

书名：<<每天10分钟轻松缓解腰酸背痛>>

13位ISBN编号：9787802033085

10位ISBN编号：780203308X

出版时间：2006-6

出版时间：中国妇女出版社

作者：简芝妍

页数：189

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<每天10分钟轻松缓解腰酸背痛>>

### 内容概要

腰酸背痛让很多女性十分困扰，甚至严重的已经影响到了生活和工作。

本书尝试从探讨腰背疼痛的原因出发，并从各种科学的角度，理解各种引发腰背疼痛的环境因素与个人操作因素；接着再从各种生活中习惯的改变，寻找改善腰背疼痛之道，包括改变与调整姿势、改变生活环境的家具设计、调整饮食营养的摄取、增加运动锻炼的项目、借重柔软体操的练习等，都能有效改善腰背疼痛。

## <<每天10分钟轻松缓解腰酸背痛>>

### 书籍目录

第一部分 为什么会腰酸背痛 第一章 常见的腰痛原因 第二章 运动引起的腰痛 第三章 疾病引起的腰痛 第四章 职业伤害引起的腰痛 第二部分 改善腰酸背痛的体操和运动 第一章 舒展肌肉体操改善腰酸背痛 第二章 增强上肢肌肉的运动 第三章 强化背脊的运动 第四章 增强腰部肌肉的运动 第五章 增强腹部肌肉的运动 第六章 增强下肢力量的运动 第七章 强化臀部肌肉的运动 第八章 矫正姿势的运动 第三部分 改善腰酸背痛的按摩&泡澡 第一章 腰部的按摩保健法 第二章 腰部的泡浴保健法 第四部分 腰部的健康饮食&食疗 第一章 养成健康饮食习惯 第二章 改善腰酸背痛的食疗 第五部分 日常生活&紧急应变 第一章 平日舒缓腰部的保健 第二章 保健腰部健康的姿势篇 第三章 保健腰部健康的环境 第四章 保健腰部健康的衣着 第五章 保健腰部健康的生活情绪 第六章 突然的腰酸背痛应变篇

<<每天10分钟轻松缓解腰酸背痛>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>